

# Leseprobe

## Quick Guide für Kochmuffel

*Ein E-Book für einfache, günstige und alltagstaugliche Ernährung ohne Küchenstress.*

von Katrin Müller

### Warum dieser Quick Guide entstanden ist

Gesunde Ernährung klingt für viele Menschen deutlich komplizierter, als sie im Alltag sein müsste. Überall tauchen neue Regeln, Trends und Versprechen auf. Low Carb, High Protein, Superfoods, Detoxkuren - und plötzlich wirkt ein normales Abendessen wie eine kleine Abschlussprüfung in Ernährungswissenschaft.

Dazu kommt: Nicht jeder hat Lust, Zeit oder Energie, nach Feierabend noch lange zu kochen. Manche mögen Kochen einfach nicht besonders. Andere haben nur eine kleine Küche, wenig Ausstattung oder ein begrenztes Budget. Und trotzdem soll am Ende etwas auf dem Teller landen, das satt macht, gut tut und nicht direkt nach „Notlösung“ schmeckt.

Genau dafür ist dieser Quick Guide gedacht. Er zeigt, dass gesunde Ernährung nicht perfekt, teuer oder kompliziert sein muss. Es geht um einfache Grundideen, schnelle Kombinationen und Mahlzeiten, die auch dann funktionieren, wenn der Kopf voll ist, die Zeit knapp ist und der Kühlschrank nicht aussieht wie ein Foodblog.

### Was dich in diesem Buch erwartet

Der Quick Guide richtet sich an Menschen, die sich besser ernähren möchten, ohne ihr komplettes Leben umzukrempeln. Du brauchst keine exotischen Zutaten, keine perfekte Küchenausstattung und keine stundenlange Vorbereitung. Stattdessen bekommst du praktische Ideen, mit denen du aus wenigen Lebensmitteln schnell etwas Brauchbares zusammenstellen kannst.

Ein wichtiger Punkt dabei: gesund essen darf bezahlbar bleiben. Viele gute Basics sind keine Luxusprodukte, sondern ganz normale Lebensmittel wie Haferflocken, Eier, Kartoffeln, Tiefkühlgemüse, Quark, Hülsenfrüchte, Brot, Reis oder einfache Gemüsesorten. Wer diese Grundlagen versteht, kann auch mit kleinem Portemonnaie deutlich stabiler essen.

### Typische Fragen, die im Buch aufgegriffen werden

- Was kann ich essen, wenn ich überhaupt keine Lust zu kochen habe?
- Wie baue ich einfache Mahlzeiten aus wenigen Zutaten zusammen?
- Welche günstigen Lebensmittel machen satt und liefern trotzdem gute Nährstoffe?

- Wie verhindere ich, dass aus Hunger automatisch Fertigpizza oder Snack-Marathon wird?
- Welche Frühstücks-, Snack- und Abendideen funktionieren auch im Stress?
- Welche Küchen-Basics reichen aus, wenn ich minimalistisch starten möchte?

## Ein Blick in den Aufbau

Das vollständige Buch führt dich Schritt für Schritt durch einfache Alltagslösungen für Ernährung ohne Kochdrama. Dazu gehören unter anderem:

- schnelle Notfallkombinationen für Tage ohne Motivation
- einfache Frühstücksideen, Snacks und schnelle Mahlzeiten
- Ofengerichte, One-Pot-Ideen und Basics für den Alltag
- günstige Grundzutaten für eine solide Vorratsküche
- eine minimalistische Küchenausstattung, die wirklich ausreicht
- praktische Einkaufsideen, damit gesundes Essen nicht am Budget scheitert

## Auszug aus dem Buch

### Wenn du gar keine Lust zu kochen hast

Es gibt Tage, an denen Kochen einfach keine Priorität hat. Der Arbeitstag war lang, der Kopf ist voll und die Motivation, lange in der Küche zu stehen, hält sich in Grenzen. Genau für solche Situationen helfen einfache Notfallkombinationen.

Dabei geht es nicht um perfekte Gerichte oder aufwendige Rezepte. Es geht darum, mit wenigen Lebensmitteln schnell eine Mahlzeit zusammenzustellen, die satt macht und dem Körper trotzdem eine vernünftige Grundlage liefert.

Oft reichen schon drei Komponenten: eine Eiweißquelle, etwas Sättigendes und etwas Frisches. Aus genau diesen einfachen Kombinationen entstehen Mahlzeiten, die innerhalb weniger Minuten auf dem Teller stehen.

Ein Stück Brot, ein gekochtes oder gebratenes Ei und etwas frisches Gemüse ergeben bereits eine vollständige Mahlzeit. Quark oder Joghurt mit Haferflocken und Obst funktioniert als schnelles Frühstück oder Snack. Kartoffeln mit Kräuterquark sind ein Klassiker der einfachen Küche und machen lange satt.

Diese Notfallkombinationen sind kein Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung - aber sie verhindern, dass aus Hunger automatisch eine Fertigpizza oder ein Snack-Marathon wird.

## Warum sich Weiterlesen lohnt

Das vollständige E-Book zeigt dir, wie du mit einfachen Zutaten, klaren Grundregeln und wenig Aufwand mehr Struktur in deine Ernährung bringen kannst. Nicht als perfekter Plan, sondern als praktische Alltagshilfe für echte Tage - auch für stressige, müde oder chaotische.

Gerade wenn Kochen nicht zu deinen Lieblingsbeschäftigungen gehört, kann dieser Guide entlasten. Er nimmt Druck raus und zeigt, dass gesunde Ernährung auch mit wenig Zeit, wenig Geld und wenig Kücheneuphorie möglich ist.

Wenn du beim Lesen denkst: „Genau so brauche ich das - einfach, bezahlbar und ohne großes Drama“, dann ist dieser Quick Guide für dich gemacht.

Du kannst das vollständige E-Book über das Kontaktformular auf meiner Webseite bestellen.

**Katrin Müller**  
**Gesunderfolgreich**